2.035 Nátierka sardinková so syrom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,80	0,80	1,05	1,05	1,30	1,30	1,60	1,60
syr tvrdý	0,55	0,55	0,70	0,70	0,90	0,90	1,20	1,20
sardinky v oleji	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	0,95	0,95
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
soľ	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Maslo vymiešame, pridáme očistenú na jemno pokrájanú cibuľu, sardinky a nastrúhaný tvrdý syr. Dochutíme soľou a dobre vymiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	383	92	2,93	8,9	0,0	0,2	0,0	80,2	0,2	0,054	0,0	0,0	0,2	0,0
B	486	117	3,59	11,3	0,0	0,3	0,1	99,4	0,3	0,070	0,0	0,0	0,4	0,0
C	609	146	4,37	14,2	0,0	0,5	0,1	123,8	0,3	0,088	0,0	0,0	0,5	0,0
D	760	182	5,54	17,7	0,0	0,6	0,1	159,8	0,4	0,111	0,0	0,0	0,6	0,0